

# 认识怀孕与生产

谢保群医师 吴丽芬教授

# 孩子是上天赏赐给我们的礼物



# 内容大纲

1. 如何确定怀孕
2. 怀孕时要注意哪些事项
3. 生产的征兆是什么
4. 在生产的时候应注意的事项
5. 产后照顾与哺乳的准备

# 1. 如何确定怀孕

- ❏ 月经延迟
- ❏ 经常有恶心感、食欲下降、挑食、讨厌油腻
- ❏ 身体发热、觉得懒懒的、老是觉得昏昏欲睡
- ❏ 乳房肿胀、乳头变大

# 1. 如何确定怀孕

- 分泌物增加，肌肤变得较为粗糙
- 频尿
- 尿液或血液检验为阳性反应
- 超声波检查看到子宫内有妊娠囊（怀孕 5 周），怀孕 6 周可见胎儿心跳

## 2. 怀孕时要注意哪些事项

怀孕的过程分成三个阶段

- **早期**：自开始怀孕起至第十四周
- **中期**：自第十五周至二十八周
- **晚期**：自二十九周起至分娩



# 早期怀孕的生理变化 (I)

- ❖ **月经停止**：月经预定要来的日期没有来，有时会有少量的点状出血
- ❖ **妊娠呕吐**：约从第六周开始，到第九至十周达到高峰，尔后逐渐恢复正常
- ❖ **频尿**：因子宫变大压迫到膀胱而引起
- ❖ **阴道分泌物增加**：白色米浆状分泌物



# 早期怀孕的生理变化 (I)

- ❖ **乳房变化**：第五、六周起即开始有胀痛或刺痛，第八周开始变大，乳头及乳晕加深
- ❖ **体温出现微热现象**：怀孕一开始基础体温就会上升
- ❖ **卵巢肿大**：约从第六周开始，到第九至十周达到高峰，然后逐渐减小直到十二至十四周恢复正常

# 早期怀孕的注意事项 (I)

- ❖ **阴道出血**：绝对卧床休息
- ❖ **妊娠呕吐**：避开引起呕吐的刺激；  
少量多餐
- ❖ **频尿**：想小便就去厕所，不要憋尿
- ❖ **阴道分泌物增加**：尽量保持干燥，不要  
用冲洗液做阴道冲洗

# 早期怀孕的注意事项 (II)



- 乳房变化：穿宽松的衣服，  
避免刺激乳房
- 体温出现微热现象
- 卵巢肿大：避免剧烈运动
- 便秘：多吃含有纤维的食物

# 中期怀孕的生理变化 (I)

- 子宫增大：子宫由骨盆腔器官发展成腹腔器官，逐渐出现压迫性症状，如；腰酸，痔疮等
- 色素沉淀：荷尔蒙的改变
- 生理性贫血：血红素下降
- 胎动：初产妇在二十周，经产妇在十六周



## 中期怀孕的注意事项 (II)



- 子宫增大出现的压迫性症状：  
使用托腹带、休息时采左侧卧等
- 色素沉淀：注意防晒，减少孕斑
- 生理性贫血：补充铁剂及叶酸
- 胎动

# 晚期怀孕的生理变化 (I)

- **浮肿**：长时间的站立或坐着，都容易造成浮肿
- **行动不便**：腹部变大，身体重心改变，再加上骨盆的关节松弛，常常造成腰酸或关节疼痛
- **妊娠纹**：因腹部及乳房变大，使皮肤伸张，而造成皮下结缔组织断裂所引起的现象



# 晚期怀孕的生理变化 (II)

● **静脉曲张**：下肢静脉血管受子宫压迫而形成

● **外阴的变化**：外阴会变得柔软较有弹性，分泌物会增加

● **子宫收缩**：正常子宫一天会有四至五次无痛性的收缩



# 晚期怀孕的注意事项



- **浮肿**：避免久站或过渡的操劳
- **行动不便**：行动要谨慎，尤其是爬楼梯、洗澡、或走在崎岖不平的路上
- **妊娠纹**：多作腹式深呼吸，可以使腹壁肌肉容易伸张
- **静脉瘤**：避免久站，必要时可穿弹性袜

# 晚期怀孕的注意事项 (II)

外阴肿胀及阴道分泌物增加：

尽量保持外阴局部干燥

子宫过度收缩：容易引起早产，

应避免做增加腹部压力的动作，

如：提重物、举高、弯腰、快跑等



# 怀孕的注意事项

- **失眠的困扰**：整个怀孕过程中都有可能发生，在怀孕晚期尤为显著。
- **原因**：荷尔蒙的改变、夜间频尿的影响、胎动的搅扰、呼吸的不顺、抽筋的疼痛、担心孩子的紧张等等

# 解决失眠的方法：

- ✦ **饮食**：睡前忌茶和咖啡，睡前三小时少喝饮料，睡前可喝杯热牛奶
- ✦ **营造一个睡眠的环境**：卧室光线要暗一点，温度湿度要适当
- ✦ **善用枕头等小帮手**：背后腰部加个小枕头，侧睡时可夹个抱枕
- ✦ **晚上脚抽筋**：补充钙质，让腿部肌肉多休息

# 怀孕的注意事项



- 选择宽松衣物
- 放慢行动的步调：日常生活中的动作都要特别注意放慢速度，没事多休息。  
不宜熬夜或工作过度
- 吃东西前想一下：来路、成分不明的东西或是偏方，最好别吃

# 怀孕的注意事项

- ❖ **养宠物**：猫；较可能经由粪便传染弓浆虫，进而对胎儿产生影响
- ❖ **旅行以及搭飞机**
- ❖ **抽烟、喝酒百害无一利，毒品碰不得**
- ❖ **定期产前检查**



# 怀孕的注意事项

- 怀孕期间可不可以有性生活？
- 孕期有性欲，说明孕妇的全身健康情况良好
- 要提醒的是**真心的亲密**以及**贴心的关怀**是最重要的



# 危险征候 (孕妇自觉症状)

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 1. 阴道出血    | 流产、早产、前置胎盘、胎盘早期剥离        |
| 2. 脸部或手部水肿 | 子痫前症、营养不良                |
| 3. 头疼      | 子痫前症、感冒、休息不够             |
| 4. 视线模糊    | 子痫前症、血管病变                |
| 5. 腹痛      | 子痫前症、早产、胎盘早期剥离、外科急症、血管病变 |

# 危险征候 (孕妇自觉症状)

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 6. 持续性呕吐     | 子痫前症、外科急症、<br>肠胃炎 |
| 7. 发冷、发热     | 感染                |
| 8. 小便困难      | 泌尿道感染、肿瘤          |
| 9. 阴道水样分泌物增加 | 早期破水、阴道感染         |
| 10. 明显的胎动改变  | 胎儿窘迫              |

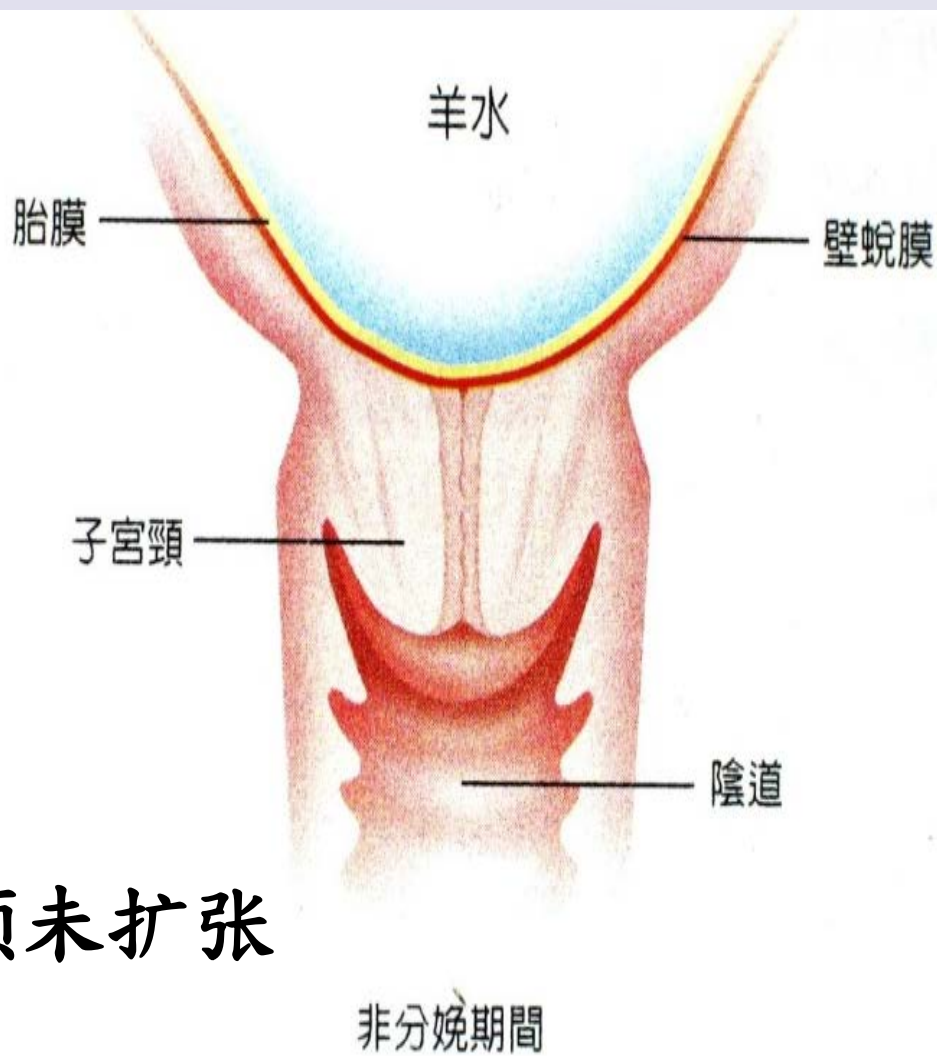
### 3. 生产的征兆是什么？

- 子宫规则性的收缩：每十分钟有2-3次的收缩
- 大量带血的分泌物自阴道流出：  
即所谓『见红』的现象
- 有破水的现象：有羊水从阴道流出

# 何谓早期破水：

在生产开始以前  
胎膜破裂导致羊水  
流出现象。

子宫颈未扩张



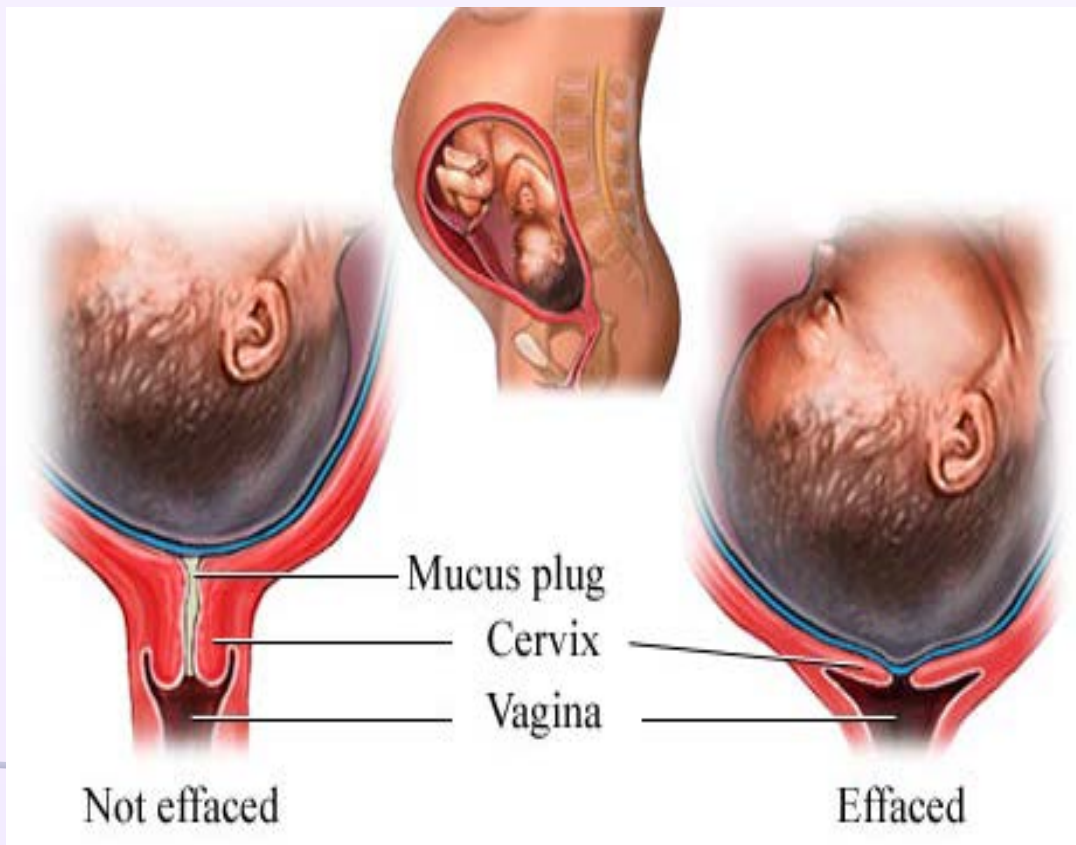
什么叫生产：

生产是指

胎儿和胎盘脱离母体的过程

# 什么是真正的产痛？

- 子宫口扩张  
两公分以上
- 每十分钟有  
两次以上的收缩
- 每次的收缩有  
四十秒左右

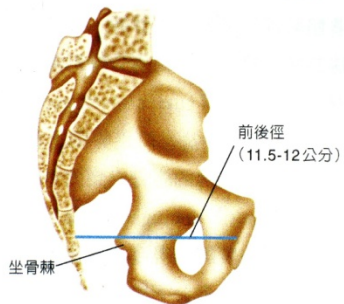
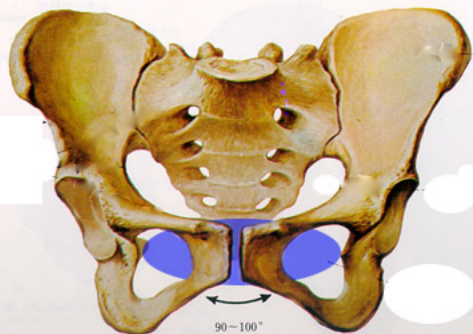


# 正常的生产过程分成三个阶段：

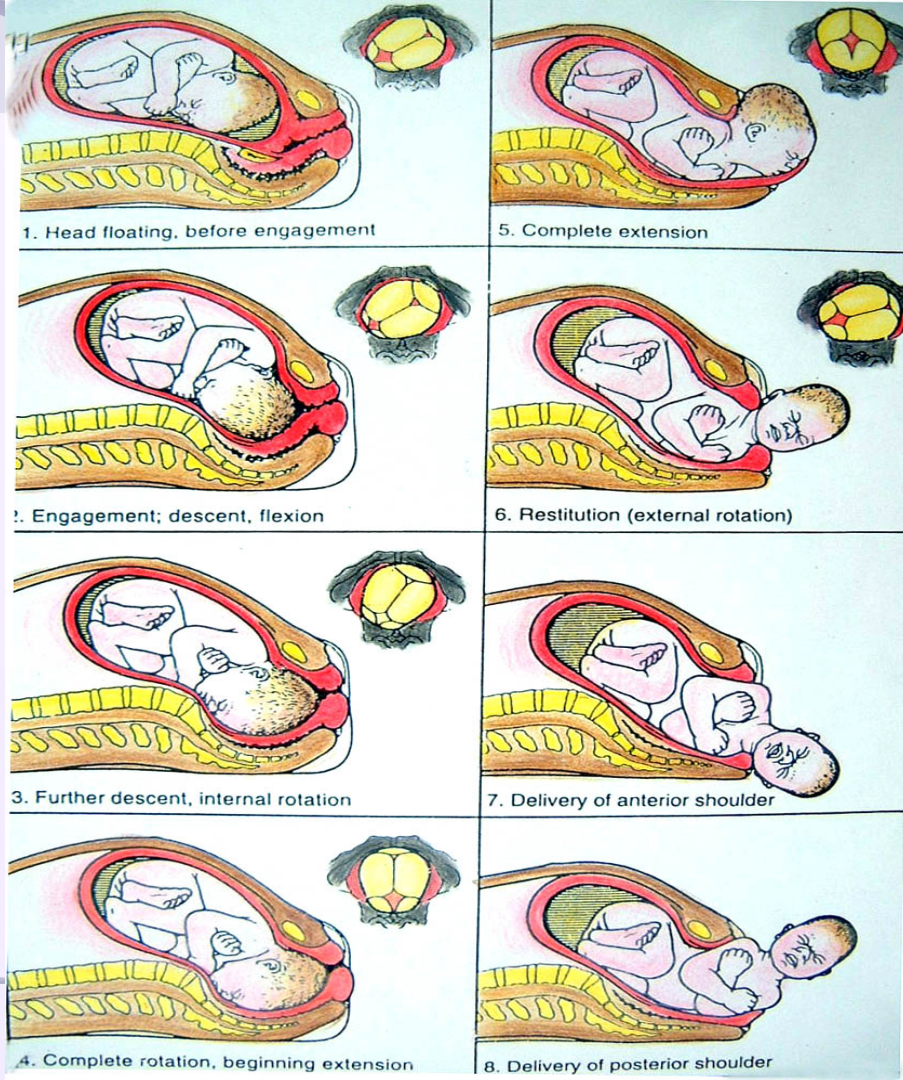
第一产程：从真正产痛开始到子宫口开全

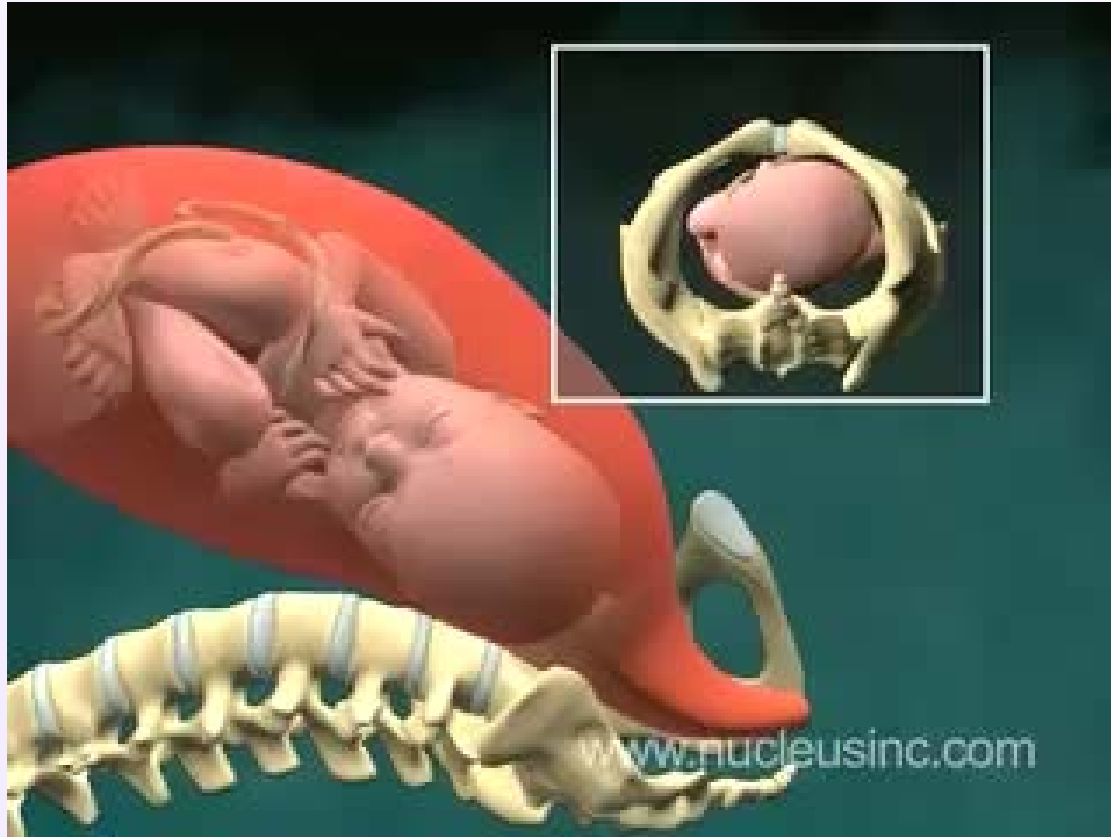
第二产程：从子宫口开全至胎儿娩出

第三产程：从胎儿娩出至胎盘娩出



■ 圖6-9 中骨盆腔的前後直徑







# 正常生产过程 所需要的时间

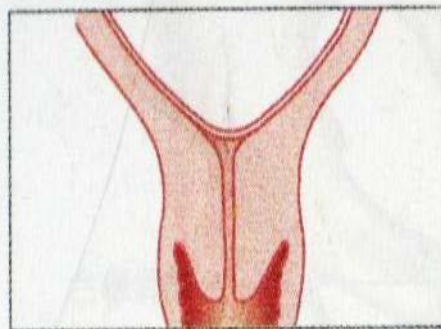
## 初产妇：

- 第一产程 - 约十小时
- 第二产程 - 约一小时
- 第三产程 - 约二十分钟

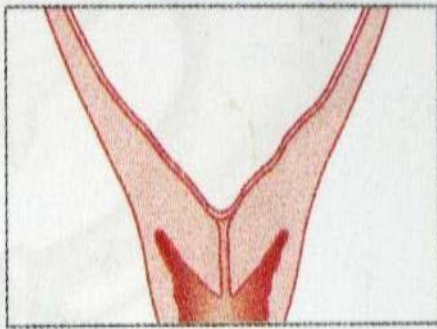
## 经产妇：

- 第一产程 - 约六小时
- 第二产程 - 约四十分钟
- 第三产程 - 约二十分钟

子宮頸保持原來長度

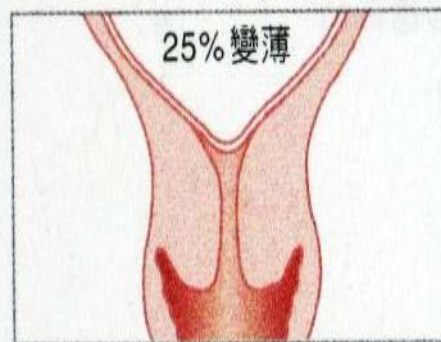


子宮頸長度為原來的1/2

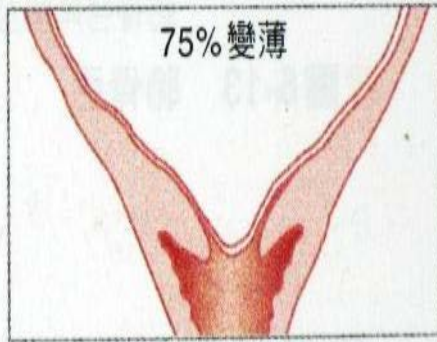


(a) 初產婦：先變薄再擴張

25%變薄



75%變薄



(b) 經產婦：同時變薄及擴張

■ 圖6-15 初產婦與經產婦子宮頸變化之比較

## 4. 在生产的时候应注意的事项：

### 第一产程

- 不必急于用力
- 不要太早就躺在床上
- 要勤于排尿
- 尽可能吃一点东西
- 收缩消失时可以先休息一下

## 4. 在生产的时候应注意的事项：

### 第二产程

- 配合子宫收缩，要向下用力
- 用力的时候不要出声音
- 在两次子宫收缩的空档，要做腹式深呼吸
- 饮料只要润喉，避免口干即可
- 婴儿头部娩出时，应听接生者指示

## 4. 在生产的时候应注意的事项：

### 第三产程

- 在胎盘娩出时，子宫会再度收缩，此时要继续忍耐，保持原来的姿势
- 在胎盘娩出后，要多按摩子宫，避免产后大出血
- 饮料只要润喉，避免口干即可

## 4. 在生产的时候应注意的事项：

### 第三产程

若宝宝出生状况良好，接生者会协助您做母婴肌肤接触，哺喂母乳至少十分钟左右，有下列好处：

- 促进子宫收缩，减少产后出血
- 促进乳汁提早分泌
- 建立早期亲子亲密关系
- 把握宝宝吸吮反射强的时刻，让宝宝练习吸吮乳头

# 在家生产的时候应注意的事项

- 要选择合适的房间：生产的地方要求卫生条件好，通风，明亮暖和
- 要准备好宽敞的床铺：床垫不可太软，否则不方便产妇于分娩过程中用力

# 在家生产的时候应注意的事项

- 要准备一块床铺大小的**塑料布或油布**
- 准备好煮开水用的**锅和炉**，以及**两壶温开水**及**肥皂、毛巾、消毒过的脸盆2个**等等
- 消毒过的**脐带布**(长**66厘米**、宽**10厘米**) **3条**，如能买到**药用消毒纱布卷**最好

影片连结 <http://www.youtube.com/watch?v=5naQCzDi6aA>

# 在家生产的时候应注意的事项

- ❏ 不锈钢的剪刀
- ❏ 脐带夹（或是不易断的细绳子或麻绳）



# 5. 产后照顾与哺乳的准备

## 产后照顾

- 子宫复旧(子宫按摩)
- 产后恶露处理
- 会阴伤口之照顾
- 排泄功能的恢复
- 生产后之心理变化
- 产后运动

## 哺喂母乳

- 母乳对婴儿的好处很多
- 喂母乳对产妇的好处多
- 乳房护理
- 学习喂奶之正确姿势
- 退奶处理

# 产后照顾

## ◆ 促进子宫复原(子宫按摩)：

- ▶ 促进子宫收缩，减少产后大出血
- ▶ 帮助子宫的复原，约 10-14天子宫会降至骨盆腔内由腹部触摸不到
- ▶ **按摩方法**：产后于肚脐处可摸到硬块即是子宫，以手置于子宫顶部以轻柔及顺时针方式按摩直到变硬为止，若无法使子宫变硬，需告知医护人员


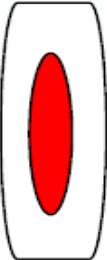
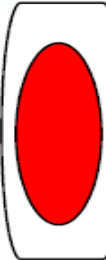

# 产后照顾

## ◆ 产后恶露处理：

所谓恶露是产后子宫内膜脱落经由阴道排出体外的分泌物，其成分包含了血液、内膜组织及黏液，一般产后四星期左右就会干净

◆ 恶露的变化可区分为三种：

- 红色恶露：产后1-3天为红色或暗红色
- 浆性恶露：产后4-10天为粉红色或淡褐色
- 白色恶露：产后10天后为淡黄色或白色

| 微 量   | 小 量   | 中 量   | 大 量   |
|---|---|---|---|
| 六吋<br> | 六吋<br> | 六吋<br> | 六吋<br> |
| 1小時內惡露於衛生棉上沾染範圍小於一吋   | 1小時內惡露於衛生棉上沾染範圍小於四吋   | 1小時內惡露於衛生棉上沾染範圍小於六吋   | 1小時內惡露於衛生棉上浸透全部範圍<br>需通知醫護人員  |

# 产后照顾

## 会阴伤口之照顾：

生产过程为了让宝宝顺利产出医师会做会阴切开及缝合，产后会有轻中度的疼痛是正常的，2-3天后逐渐消失。

## 会阴伤口之照顾方法：

- 如厕或恶露量多时，以温开水冲洗外阴部，并以卫生纸由前往后擦拭及随时保持清洁
- 温水坐浴可减轻会阴伤口疼痛，促进愈合  
(每天3-4次，每次10-15分钟)
- 采坐姿时可借用中空坐垫置于臀部减轻不适

# 产后照顾 - 排泄功能的恢复

## 排尿型态改变

- 产后身体会排除怀孕期间所积存的过多体液，因此易出汗，且尿量增加
- 产后膀胱张力降低，感觉迟钝
- 尿道周围组织肿胀及会阴伤口疼痛
- **照顾方法：**  
养成不憋尿习惯，排尿时可听流水声

# 产后照顾 - 排泄功能的恢复

## 排便型态改变

- 荷尔蒙改变使肠胃的蠕动变慢
- 产后腹压减小
- 痔疮及会阴伤口疼痛
- **照顾方法**：增加水份、水果、纤维素的摄取及适量的活动

## 生产后之心理变化：

于产后24小时内80%会兴奋、精力充沛，  
4~10天后会沮丧、落泪、易怒、情绪不稳定、焦躁不安、失眠等

## 原因：

- 荷尔蒙变化
- 身体不适
- 角色改变
- 外形改变

## 生产后之心理变化

处理方法：

- 家人应予大量支持
- 分担新生儿照顾
- 增加沟通，以减少冲突
- 若使用抗忧郁症药剂，千万不可以哺乳

# 产后运动

## ◎目的：

保持美好身段並促進產後子宮復原。

## ◎原則：

1. 做前先排空尿液。
2. 最好在硬板床上做。
3. 最好在早晚實行勿在吃飽飯時做。
4. 開始做時勿太累，習慣後再慢慢增加。須持之以恆，才有效果。

### 一、胸部運動(產後第二天開始)



1. 仰臥，全身放平，手腳均伸直。
2. 慢慢吸氣擴大胸部，收下腹肌，背部緊貼地面，保持一會兒，然後放鬆。
3. 重覆5~10次。
4. 此運動可使腹肌彈性增加。

### 二、乳部運動(產後第三天開始)



1. 兩臂左右平伸，然後上舉至兩掌相遇。

2. 保持手背平直不可彎曲，然後放回原處。

3. 重覆5~10次。

4. 此運動能使肺活量增加，並促使乳房恢復較好之彈性，預防鬆垂。

### 三、頸部運動(產後第四天開始)



1. 仰臥，全身放平，手腳伸直。
2. 將頭部抬起，儘量向前屈使下顎貼近胸部，再慢慢拉回原點。
3. 重覆5~10次。
4. 此運動可使頸部及背部肌肉得到舒展。

### 四、腿部運動(產後第五天開始)



1. 仰臥，雙手放平。
2. 將右腿儘量抬高至垂直角度，腳尖伸直，膝部不可彎曲，然後慢慢放下，換左腿。

# 产后运动

3. 最後雙腿併攏一起抬高，再慢慢放下。
4. 重複5~10次。
5. 此運動可促進子宮及腹部肌肉收縮，並使腿部恢復較好之曲線。

## 五、臀部運動(產後第八天開始)



1. 仰臥，將一腿舉起，促使足部貼近臀部，然後伸直全腿放下。
2. 左右腿互替同樣動作。
3. 重複5~10次，每日兩遍。
4. 此運動可促進臀部及大腿肌肉，恢復較好之彈性與曲線。

## 六、收縮會陰運動(產後第十天開始)



1. 仰臥，雙手放平，雙腿彎曲成直角。
2. 身體挺起用肩部支持，兩膝併攏兩腳分開，同時收縮臀部肌肉。
3. 重複數次，每日做兩遍。
4. 此運動可使陰道肌肉收縮，預防子

宮、膀胱下垂，並可預防陰道鬆弛。

## 七、子宮收縮運動(膝胸臥式) (產後第15天開始)



1. 俯臥地板，雙膝分開約一尺寬。
2. 將身體弓起使胸部及肩部儘量接近地板，腰部挺直。
3. 保持2分鐘。
4. 此運動即膝胸臥式，可協助子宮恢復至正常位置。

## 八、腹部運動(產後第15天開始)



1. 仰臥，雙手交結放在腦後，用腰腹力量使身體坐起。
2. 連續數次，每日兩遍。
3. 剖腹產者6週內不可做此運動。
4. 此運動可促進子宮及腹部肌肉收縮。

## 喂母乳对婴儿的好处

- 母乳是上天预备给婴儿最合乎生理需要的食物
- 母乳含各种抗体，可以增加抵抗力
- 可降低婴儿的过敏症状，  
如湿疹、荨麻疹、气喘、过敏性鼻炎等
- 母乳分子较小，容易吸收消化，  
较少胀气或不适

## 喂母乳对产妇的好处

- 帮助子宫收缩、  
减少出血及骨盆腔充血
- 对身材恢复有帮助
- 可减少罹患乳癌及卵巢癌的机率

◆ **乳房护理**：保持乳头清洁、乳腺通畅

◆ **产后尽早哺乳**：

因荷尔蒙的变化，产后泌乳激素立即分泌，2-3天乳汁分泌会增加，产后应及早让宝宝吸吮，此时虽乳汁较少，但初乳含大量抗体可增加宝宝的抵抗力，且因宝宝的吸吮及触摸乳房可促进乳汁提早分泌。若乳汁分泌增加，乳房涨大变硬甚至有疼痛，则应予以热敷按摩后给宝宝吸吮，未吃完的乳汁要挤出

摇篮抱



橄榄球抱姿



# 喂奶之 正确姿势

侧躺



斜倚



## 退奶处理：退奶则可采自然退奶

- 减少液体摄取。
- 避免刺激乳头及挤压乳房
- 穿紧身胸罩
- 利用食物退奶：喝麦芽水，猪肝炒韭菜
- 冰敷乳房，减轻奶胀不适
- 或依医生指示服用退奶药

# 结语



## 课后实作练习

请问妇女即将生产时会有哪些征兆？

答：

子宫规则性的收缩，每十分钟有2-3次的收缩，大量带血的分泌物自阴道流出，或是羊水从阴道流出

## 建议

- 生产是自然的事情，但也是危险的情况
- 我们要注意生产过程的清洁与安全，平安的迎接新生命的到来

祝福您 健康平安

